

# CORSO ISTRUTTORI DI NUOTO

SWIM DIFFERENT



# NUOTO PER TUTTI



# Nuoto e gravidanza

- Attività perfetta per le mamme; ambiente facilitante (assenza di peso)
- Aquafitness o nuoto
- Generalmente dopo i 3 mesi con nullaosta del ginecologo
- Non sovraccaricare l'apparato cardio respiratorio
- Attenzione agli esercizi per l'addome
- Attenzione alle altre utenze( calci, scontri)

# Benefici e vantaggi

- Sollievo alla colonna vertebrale e arti inferiori
- Drenaggio degli arti inferiori e miglioramento del ritorno venoso, minor ristagno di liquidi
- Controllo del peso corporeo grazie all'attività aerobica
- Evita stress, carichi e traumi a carico delle articolazioni e della muscolatura in generale
- Migliora l'umore e favorisce la socializzazione, contrastando stati depressivi e ansiosi (gravidanza vissuta come patologia)
- Rinforza il sistema cardio-respiratorio, il tono muscolare, l'elasticità muscolare, combatte la sedentarietà
- Migliora il riposo notturno e favorisce il rilassamento muscolare
- Diminuzione dei dolori e fastidi quotidiani

# Nuoto o Acquafitness

- Dipende dalla futura mamma
- Attività almeno 2 volte a settimana
- Fino al termine della gravidanza salvo contro indicazioni (ascoltare il corpo)
- Ritmi blandi e tranquilli, no attività sub massimali (donne e sport)
- Esercizi di apnea in superficie
- Attenzione alla rana (carico cervicale, lombare, cavo popliteo) e esercizi di gambe con tavoletta
- Evitare la farfalla, tuffi
- Attenzione acqua molto calda
- Attenzione agli esercizi per l'addome(acquafitness)
- Corsi per gestanti o gestanti inserite nella corsistica
- Personale preparato (la neo mamma fa molte domande e necessita di molte assicurazioni)

# Nuoto adulti e over

- Attività motoria di mantenimento e benessere volta a contrastare il fisiologico processo di invecchiamento
- Un sogno da realizzare
- Una motricità da costruire e ri-adattare a un corpo adulto (limitazioni articolari e coordinative)
- Tempi di apprendimento più lunghi
- Costanza e dedizione (almeno 2 volte a settimana per 45 minuti)
- Sono da conquistare e quando fai breccia sono fedelissimi
- Didattica del nuoto: dorso e stile, rana e delfino. C'è da costruire una nuotata spesso a doc. Aggiustamenti fuori dagli schemi
- Le donne si avvicinano al fitness acquatico e poi provano il nuoto

# Benefici e vantaggi

- Rinforzo dell'apparato cardio-respiratorio e circolatorio
- Miglioramento del tono muscolare
- Miglioramento della mobilità ed elasticità muscolare (tessuti molli)
- Miglioramento del metabolismo dei grassi e degli zuccheri (diabetici, ipertesi, sovrappeso)
- Miglioramento degli stati infiammatori in generale (massaggio dell'acqua come drenaggio)
- Stimolazione delle capacità coordinative e cognitive
- Rilascio delle cosiddette droghe della felicità (endorfina, serotonina e dopamina)
- Miglioramento del sonno
- Aggregazione e divertimento

# Difficoltà nell'insegnamento

- Motricità da costruire, ri-costruire (scardinare vecchie nuotate), ri-adattare
- Motricità grossolana, imprecisa, frettolosa, approssimativa (meno sensibilità propriocettiva ed esteroceettiva, capacità di apprendimento ridotta, mobilità articolare ridotta, capacità coordinative poco controllate)
- Tempi di apprendimento lunghi
- Credenze da smontare (sono convincere sia i principianti che quelli che hanno un minimo di padronanza del gesto)
- Focus sulla qualità del gesto(economia) piuttosto che sulla quantità(numero di vasche)
- Gestione del gruppo eterogeneo per età e per livello
- Autorevolezza del ruolo (soprattutto quando l'insegnante è molto giovane)

# Principali errori

- Principianti: gestione della paura, equilibrio in acqua(assetto), primi galleggiamenti(ritorno alla posizione verticale)
- Scivolamento: difficoltà nel posizionamento del capo, tono postulare attivo (forma per attraversare l'acqua)
- Battuta di gambe stile e dorso: difficoltà nel controllo del movimento (sensibilità propriocettiva), difficoltà nella gestione del ritmo corretto, posizione del piede
- Bracciata stile e dorso: gesto grossolano, impreciso, poco ampio, ritmo scorretto, posizione delle mani e del braccio
- La respirazione

- Nuotata completa a dorso e stile: assetto scorretto(dorso seduto, stile testa alta), frequenza alta di braccia e gambe, uso spasmodico delle gambe, bracciate molto aperte o cross, respirazione a stile che compromette tutto l'assetto
- Rana: difficoltà nel sentire il piede a martello, extrarotazione del ginocchio, coordinazione braccia gambe, difficoltà di assetto, piedi fuori dall'acqua
- Farfalla: difficoltà nel coordinare i 3 motori (testa, gambe e braccia), utilizzo della forza al posto della coordinazione, scarsa mobilità spalle (recupero delle braccia in acqua), poco nuotato.

# Nuoto e Disabilità

## Menomazione

Perdita o anomalia  
strutturale,  
funzionale, fisica o psichica  
Riguarda un apparato o un organo

## Disabilità

Limitazione  
della persona a svolgere  
un'attività secondo i parametri  
considerati normali  
Riguarda la persona

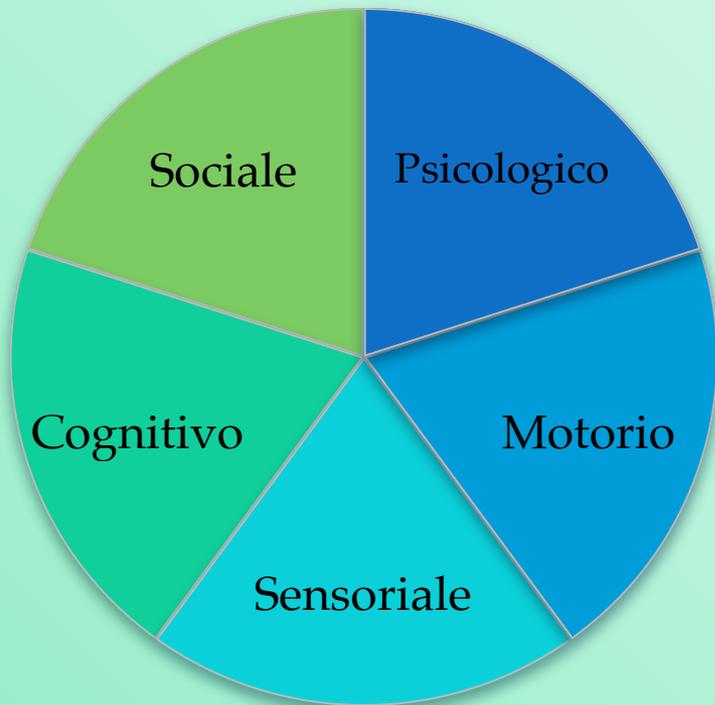
## Handicap

Svantaggio sociale che limita o  
impedisce il raggiungimento  
di una condizione sociale  
normale.  
Si manifesta nell'interazione  
con l'ambiente

Fisico  
Sensoriale  
Cognitivo-Psichico

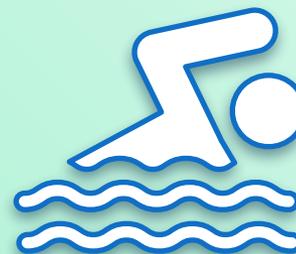


## Acqua come ambiente educativo



L'ACQUA è:

- FACILITANTE (assenza di peso)
- EMOZIONALE
- RELAZIONALE E INCLUSIVO
- TERAPEUTICO-RIABILITATIVO



# Finalità e benefici dell'attività in acqua

- Recupero e mantenimento della funzionalità residua
- Costruzione di un'autonomia motoria e di una nuova motricità grazie all'acqua ( accrescimento dell'autostima e della capacità di relazione)
- L'opportunità di crescita personale per scoprirsi capaci di fare( sentirsi alla pari degli altri)
  
- Ambiente inclusivo (piscina come ambiente che azzera le differenze)
- Miglioramento della funzione circolatoria e rilassamento muscolare (disabilità motorie) funzione muscoli agonisti-antagonisti più regolata
- Miglioramento della mobilità articolare e tono muscolare

- Riduzione del dolore
- Miglioramento della funzione cardio-vascolare
- Favorisce il rilassamento generale (l'acqua come calmante)
- Stimolazione sensoriale per favorire l'attenzione, la gestione degli aspetti emotivi e comportamentali (controllo dell'aggressività) e le capacità coordinative
- Maggior capacità di gestione dello spazio e miglior orientamento (es: non vedenti hanno meno variabili da considerare, spazio circoscritto)

# A bordo vasca

- Spogliatoi e servizi adeguati
- Accesso alla vasca facilitato( scaletta, scala, bordo, sollevatore)
- Temperatura acqua
- Orari adeguati
- Possibilità di lezioni personalizzate o di gruppo
- Attrezzi facilitanti (tubi, pinne, braccioli, salvagente...)
- Professionalità e tanta pratica. Capacità di osservare e riadattare i modelli natatori alle diverse disabilità. Uscire dagli che canonici.

# Attività e finalità

Terapeutica e  
riabilitativa



Ludico  
ricreativa



Didattica e  
sportiva



Datevi tempo



Dategli tempo